



コノコダヨリ。



KONOKODAYORI MAGAZINE

FROM KONOKOTOTOMONI

PICK UP!!

わんちゃんと春野菜を楽しもう！

コノコウラバナシ／コノコ奮闘記／わんここばなし



わんちゃんと 春野菜を楽しもう！

春野菜が出回る季節になりましたね！

実は春野菜にはわんちゃんの体に良いものもたくさんあるんです♪

今回はわんちゃんに与えても大丈夫な春野菜について紹介します(*^^*)

ぜひ、いつものフードにトッピングする際の参考にいただけると嬉しいです。

コノコのアンバサダー4期生
左:まりもちゃん 右:くれまちゃん

おすすめの春野菜

キャベツ



春のキャベツは甘みが強く柔らかくて食物繊維もたっぷりです！
与える時は、**千切りやみじん切りにしてわんちゃんが食べやすいサイズにカット**してあげましょう。

消化しやすくするために茹でてから細かくカットするのもおすすめです◎

⚠ 甲状腺に病気を患っているわんちゃんには与えることを控えましょう(>_<)

キャベツに入っている**栄養素**は？

キャベツには抗酸化作用があるビタミンC、便秘を良くする働きがある食物繊維、骨の健康を維持するビタミンKなどの栄養素が含まれています！



アスパラガスは加熱してから与えるようにしましょう！

繊維を立ち切るように斜め切りすると食べやすくなります。

特に穂先は苦味が少なくやわらかいのでわんちゃんが食べやすい部位です。



アスパラガス

アスパラガスに入っている**栄養素**は？

アスパラガスには抗酸化作用があるビタミンC、皮膚や目の健康維持に効果が期待できるビタミンA、疲労回復に効果があるアスパラギン酸などの栄養素が含まれています！



クレソン



クレソンはビタミンCなどの水溶性の栄養素をなるべく逃さずに摂取するために**生で食べることも可能**です！

ですが、**消化を良くするために軽く茹でる**のもおすすめ◎

芯は硬いので細かくカットしてあげてください。

⚠ 甲状腺に病気を患っているわんちゃんには与えることを控えましょう(>_<)

クレソンに入っている**栄養素**は？

クレソンには抗酸化作用があるβカロテン、体内の余分なナトリウム(塩分)を体外に排出する働きがあるカリウム、皮膚や目の健康維持に効果が期待できるビタミンAなどの栄養素が含まれています。



おすすめの春野菜レシピ

アスパラガスとにんじんのおかか和え

材料

- ・アスパラガス(4cm程の斜め切り) 20g
- ・にんじん(4cmの細切り) 15g
- ・水 大さじ1
- ・かつおぶし 小さじ1

作り方

- ① 耐熱皿にアスパラとにんじん、水を入れ、ふんわりとラップをかけてからレンジで600Wで1分ほど加熱する
 - ② ①を器に入れ、かつおぶしで和えて完成！
- ※トッピングは1日のカロリーの10%以内にしましょう



カロリーと出来上りの量

11Kcal / 約35g

Instagramでも紹介しているので
興味がある方はぜひご覧ください♪



まとめ

わんちゃんとともに春野菜を楽しんでみてください！

ただし与えすぎると逆に健康を阻害してしまうことがあるので、トッピングする際は少量にして与えるように気をつけましょう！

CHECK!

今回の記事についてもっと知りたい方は右に記載のURLからトッピングにおすすめの食材についてまとめた記事をお読みいただけます。より詳しい内容になっておりますので、ぜひご覧ください！

<http://konokototomoni.com/category-food/recommended-topping-for-dog-food>



こちらからも
チェックできます

